

ともにあゆむ

8・9
月

残暑が続きますが、暦の上では秋になりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。夏の疲れが出やすい時期ですので、くれぐれもお体を大切になさってください。

かながわ・あつまっぺお茶っこ会（県民サポートセンター）開催報告

○7月1日 同時開催『ものづくり』

今回は裂き織でコースターを作りました。最初は作業に集中してしまいましたが、だんだん慣れてきてからはおしゃべりしながら、1時間ほどで全員が完成しました。

同じ材料を使ってもそれぞれの個性が出て、こだわりの素敵な作品が出来上がりました。

完成後は今年度から参加してくれている看護師さんによる血圧&握力測定。血圧は日ごろから気にしている方も多かったのですが、握力は「学生時代以来だから数十年ぶり？」と言いながら、全盛時からの衰えを感じる結果とはなりましたが、みんなで盛り上がりました。

次回の『ものづくりお茶っこ』は11月4日を予定しています。



○8月5日 同時開催『相続・登記相談』

前半はお茶を飲みながら、司法書士さんをお招きしてみんなでおしゃべり。毎日異常な暑さが続いているので看護師さんが熱中症のプリントを用意してくれて、効果的な対策方法などお話ししてくれました。

後半は別室での司法書士さんとの個別相談。相続・登記に限らず、日ごろ気になっているお困りごとに対応していただける時間となりました。

次回の『相談お茶っこ』は12月2日を予定しています。

ご紹介しま〜す

民泊ドリームルーカー
鶴崎 秀樹さん



【今回は横浜市へ避難中の鶴崎秀樹さんをご紹介します】

私は普段は横浜市に住んでおり、趣味として貸農園で野菜作りをしております。被災元の自宅は相馬野馬追いで有名な雲雀ヶ原祭場近くで、民泊(※一般の住宅を活用した宿泊施設)を営業しております。今でも予約が入ると横浜から原ノ町までその都度行き来をしております。

近頃めっきり車の運転に自信がないという方や、日帰りでは疲れてしまう方のために、原ノ町駅と当民泊施設までの送迎もいたします。**避難者の方のみ限定**ですが、被災したご自宅のお片付けなどでご宿泊の場合はご自宅までの送迎も可能ですので、ご希望などがあればお問い合わせください。



宿泊地
福島県南相馬市原町区
本陣前1-3-9
電話 0244-22-5303

教えて！あなたの夏バテ解消法！

先月往復はがきで募集させていただいた「教えて！あなたの夏バテ解消法！」にたくさんの返信ありがとうございました。

犬の散歩時間を朝5時から夕方5時半すぎにして直射日光を避けております。しそジュースを作って孫にも飲ませてます。(M.Kさん)

私の夏バテ解消は、朝方3時頃より散歩(6200歩)、その後友達と8時頃からまた水分を摂りながら散歩し、1日1万歩位歩いています。(Y.Iさん)

・バランスの良い食事をしています。
・スイカを毎日食べています。
・しっかりとした睡眠をとるためにエアコンで室内温度を保っています。(N.Hさん)

自分で20年作っている梅ジュースを飲んで夏バテしません。トマトを煮たりピーマンをたくさん食べます。(K.Sさん)

起床時刻は同時刻を守り、生活のリズムを崩さないようにする。三度の食事は妻に栄養バランスを整えてもらい、きちんと摂るようにしている。(Y.Iさん)

快食、快眠

(H.Mさん)

お腹を冷やさない様に気をつけている。暴飲暴食しない

・食べる事と眠る事を大切に
・家では濡れタオルに後ろは保冷剤をくるんだり
・外出も綿素材のスカーフを濡らして帽子か日傘
・暑い夏を楽しもうという気持ちの持ち方
これが一番大事かも！(Y.Hさん)

汗はふき取り、水道水をスプレー容器に入れて自分にふきかけています。ふきかけた水が蒸発する時に体の熱を取り去ってくれます。これに使う水道水の温度は冷たくない方が良いです。体の中はあつく保持する為にカレーなど辛いものや鍋焼きうどんなどを食べると涼しく感じられます。お試しください。(K.Iさん)

毎日散歩していますが途中でデパートで涼んで来ます。帰ったら風呂に入りシャワーで生きかえり、エアコンは神様ですね(風呂はぬるめ)食事は4人分を僕が作ります。食欲の出る献立を常に考えてます。例えばゴーヤチャンプルとか、春雨、きゅうり、わかめ、冷凍トマトの甘酢サラダとか。今のところ誰もバテてないようです。皆さん頑張って夏を過ごそう！(H.Kさん)

少し熱めのお風呂に入った後のんびり時間をかけて350mlの缶チューハイ(のものもアルコール分3%)を1本飲み就寝。グッスリ寝れて目ざめもスッキリです。夏バテ解消!! ただの酒飲み?(K.Hさん)



夏野菜をたっぷり食べています♪意識して美酢を1日量を決めて飲みます!(E.Mさん)

近くにぬる湯温泉(畑毛温泉)があって、湯の温度が36°C~37°C台でゆっくり入れてしっかり汗をかける。夏バテに最高の温泉です。(S.Nさん)

夏バテ解消法は! 3食をきちんと食べることと夏で暑いから冷たい物を摂りすぎないことですかね。後大事なのはストレスをためない事かな?(N.Tさん)

塩味のある梅干し料理とかを食べています。また、クエン酸もいいみたいですね。(H.Sさん)

毎日猛暑中の生活大変ですね。一日に必ず梅干し(手作り)を食べて、又一食に一品は酢の物を食べてしのいでいます。そして出来るだけ冷たい物は口にしない様にシブめの熱いお茶を飲んでます。室温も27~28度設定し体をあまり冷やし過ぎないように気をつけています。今のところ夏バテなし!!(H.Mさん)

外出する時はぬれタオルで体をふきながらする。家にいる時も汗はぬれタオルでふく。(M.Fさん)



年々熱くなっている日本列島!! 今年の猛暑は災害レベル! 「夏バテ??」...と自分で判断するのはとても危険! 調子が悪いな...」と思ったら病院行くのが1番!!(K.Iさん)

今年も稲の実る頃となりました。農家育ちの私もふと思う様になりましたが、私達の夏は近所の人達につれられて川で遊ぶことでした(小さい頃)、大人になってからは7月の末の頃には野馬追が終わる頃には真夏日が続き、秋の用意に入るお盆の前には私の親達は神社の夏祭りの大祭の準備であわただしいことが多く、解消なんていっても楽しい毎日でしたしあわただしかったです。(S.Hさん)

私の夏バテ予防は毎日2Lの水と黒ニンニク2かけを食べてたくさん水を飲むことです。(K.Oさん)



暑いどうしても冷たいものを飲みたくなりますが、冷たいものは胃腸を弱くするので、私は常温でお茶や水を飲んでます。おかげさまで夏バテしません。(M.Tさん)



家で階段の昇降などをして足を動かす様にして外の暑さ対策の一つです。(F.Kさん)

夏バテ解消法はよくきかれますが「梅干を食べる」でしょうか! ここ数年「さしす梅干」をつけて弁当や疲れた時に食べると体調が上向きになっている気がします。(M.Hさん)

みんなの日々草成長記

日々草の成長の様子をお寄せいただきました!



咲くと嬉しいですみんなより遅く蒔いたのがよかったのかも

M.Hさん



今朝の日々草白いのが2本だけ咲きました。

H.Sさん



花眺めて気持ち良い。健康な証

H.Sさん



猛暑日に癒されてます

H.Sさん



きれいに咲いてます~

K.Sさん



かながわ東北

2023年8月・9月号

ふるさと・つなぐ会便り

かながわ東北ふるさと・つなぐ会は、東日本大震災により、神奈川県近隣に避難している者同士のコミュニティです。

7月8日(土) かながわ散歩カフェ 東海道川崎宿を歩く報告

暑い日が続いているので猛暑を心配しましたが、JR川崎駅に総勢15名が集合しました。駅前から商店街を歩いて旧東海道に出て、市電通りの交差点に橋の欄干の親柱だけが保存されている小土呂橋跡を見学



少し横浜方面に歩くと教安寺に到着。教安寺には江戸時代につくられた貴重な梵鐘が残されていて、その前でしばし休憩

来た道を戻り、さすがに昔の建物は残っていませんが、所々にある旧跡の案内や地図の看板を見ながら旧東海道を多摩川方面に進みました。



川崎宿の歴史や民俗資料を展示している「東海道かわさき宿交流館」を見学。館内で展示品の旅の道具や衣装を身に付けて記念撮影ができました。



交流館を出て多摩川まで歩くと、六郷の渡し跡があります。江戸初期、大きな橋が架けられましたが度重なる洪水で流失し明治時代までは渡し舟が主流でした。



川沿いを下って少し歩くと京浜急行港町駅です。改札前には美空ひばりさんのパネルなどが設置され、その前で写真撮影をして解散しました。

次回の散歩カフェは、9月9日に六本木周辺を歩きます。皆様のご参加お待ちしております。

報告：KK、写真：YH、TT、KK、RK)

小江戸佐原散策と成田山新勝寺 日帰りバスハイクを

10月25日(水)に運行します! ※詳しくは同封のチラシをご覧ください。



つなぐ会会員募集

入会手続きは、下記の連絡先まで、ご氏名・ご住所・お電話番号等をお伝えください。

☎ 070-5577-0311 (あゆむ会事務局)

平日午後1時~5時

年会費：1家族1,000円(事務費として)
お集まりいただいた際にいただきます。

銀行振込を 横浜銀行 横浜駅前支店 普通 6326560
ご希望の方 かながわ東北ふるさと・つなぐ会 代表 今里 雅之

つなぐ会寄り合い日程

2023年9月2日(土)午後1時30分~

10月7日(土)午後1時30分~

かながわ県民センター11階

会員の皆様のご参加をお待ちしております。

*状況により、中止となる場合があります。